

## 自分史分析の一考察（XI）

－うつ経験者のテーマ分析によるライフストーリー生成－

杉原 俊二<sup>1</sup>

(2013年9月30日受付, 2013年12月18日受理)

### A study of Life History Analysis (XI)

The generation of the life story by theme analyses of the person who experienced depression

Syunji SUGIHARA<sup>1</sup>

(Received: September 30. 2013, Accepted: December 18. 2013)

### 要 旨

筆者はクライアントの自分史を分析することで、援助する方法の検討を進めている。そして、クライアントが自分の歴史を自分自身で語り、それを筆者がまとめ、クライアントと一緒に分析するという自分史分析（生活史分析）の方法を進めている。診察やカウンセリングの情報を加味したテーマ分析をおこない、それを組み合わせて生活史分析のようなライフストーリーの生成をおこなった。本論文では、うつ病を経験した人の事例を取り上げた。この事例では、担当医による診察、カウンセリング、グループミーティングの情報から年表を作成した事例を取り上げて、検討をした。自分史分析によって、自分の過去を大きな「物語」として整理ができた。そして、クライアントは「その後に自分の生き方が変わった」と考えている。自分史分析は援助の技法として有効であることが確認できた。

キーワード：自分史分析，生活史分析（半生分析），テーマ分析，ナラティブプラクティス，うつ

### Abstract

The author studies of the method by analyzing history of own of person. Client tells your history by yourself, and the author gathers it up. And the author analyzes it with client together. However, by the method, workloads increase. Therefore, in this paper, client performed four theme analysis and client and therapist put it together and performed life cycle analysis. In this article, Author took up the example of the person who experienced depression. In this case, I took up the example that I stopped it, and reopened and examined it. And client changes a way of live of oneself in the sequel. The Life History Analysis was able to identify that author was effective as technique of a mental support.

Key words: Life History Analysis, Life Cycle Analysis (Analysis of half-life), Theme Analysis, Narrative Practice, Depression

---

1. 高知県立大学 社会福祉学部 社会福祉学科・教授・博士（医学）  
Department of Social Welfare, Faculty Social Welfare, University of Kochi, Professor, (Ph.D.)

## I. 問題の所在と目的

### (1) 自分史分析について

自分史を用いた援助方法は、援助職の「バーンアウト防止」のための研究の一環から生まれた。「自分史分析」は杉原の造語である。セルフスーパービジョンの方法として提案し、セルフケアの技法として自分史分析を始めている(杉原2005, 2012b)。その後、ナラティブアプローチの一技法としての検討を続けている(White, M.& Epston, D.1990, White, M.1995, 小森・野口・野村1999などを参照)。

この技法は当初、自分で自分史を文章化し、それを自分で分析する(考察を書く)という作業をしていた。次にそれを「エピソード分析」(一つのエピソードについて分析をする)と、「テーマ分析」(エピソードより大きなテーマに従って自分史を書いて分析をする。例『父親との関係』『仕事と自分』)に分けた。さらにセルフケアの枠を超えて、自分の人生(生活史)を出来るだけ詳しく他者(援助者)に語り、それを一緒に分析(考察)をする「生活史分析」の実践を始めた(杉原2008)。

### (2) テーマ分析

テーマ分析により、「自分の歴史」(ライフヒストリー)から「自分の物語」(ライフストーリー)への転換により、自己治療が進むことがわかってきた(杉原2009)。

最近では、健康な人だけでなく、精神症状(特にうつ症状)を呈したクライアントの回復を促進するために「テーマ分析」や「生活史分析」を実践している。また、援助方法として自分史分析(主に「テーマ分析」)を積極的に取り上げる例が、増えてきた。中村(2006)は、PSW業務について病院と地域での働きの違いについて自分史を用いて検討をして考察をしている。また、終末ケアに使用したケースや、「ひきこもり」からの回復に使用しているケースもある。

すでに、テーマ分析を発展させた4テーマ分析

法(以下、4T法)などもあり、実践されてきた(杉原2010, 2011, 2012a, 2013)。デイケアなどでの支援をする中で、ある程度、対象者のことを知っている状態で、自分史分析(テーマ分析)を進めるにはどのようにすればよいのかについての検討は、ほとんどなされていない。

### (3) 目的

本研究は、「うつ病や強いうつ症状」の経験があり、その後に回復している人に対して、テーマ分析に基づく面接を実施した事例研究である。うつ経験者であり、それまで診察やカウンセリング、セルフヘルプグループ(以下、グループ)への参加などがあり、それらの情報をもとにテーマ分析を進めると、どのようになるかについて検討する。

## II. 事例の概要

### (1) 面接の進め方と期間

対象者であるAさんは、面接開始時に30歳代後半の男性で、通院・投薬治療の経験は27歳の時からあった。Aさんについては、それまでの診察時のカルテやグループミーティングでの記録があった。その記述をもとに面接者が年表を作成した(表を参照)。全体で7回の面接を行い、1回の面接時間は50分から60分であった。

期間は、テーマ分析としての初回面接が2008年8月、終了面接は2009年2月であった。

### (2) 分析方法

第1回から第5回面接のインタビュー内容を中心に、「ライフヒストリー」として記述している。その一連の作業の中で、対象者と面接者がそれぞれ気づいたことを述べあっている。

対象者が選んだテーマは「ひきこもりからの脱出」であった。第6回と第7回面接で、これまでの内容を確認しながら、「ライフストーリー」を生成した。ライフストーリーについては、以後の事例で述べる(やまだ2000参照)。

表 Aさんの経歴 (一部改変)

(1) 誕生から中学時代で	んと出会い帰国後結婚。元の会社へ契約社員として復職。
X年 (1970年代前半) 夏 B県C市でAさん誕生。	M君は大学院修了後にJ病院へ正職員として就職。
実家の近所にあった産婦人科医院で誕生。会社員の父、専業主婦の母、1歳 (2学年) 上の兄、5歳年下の妹の2人きょうだい (5人家族)。	X+27年 5月 M君がIさん (大学の1学年下) と結婚。
X+4年 4月 C市立幼稚園へ入園。	(4) 治療と回復
幼稚園時代に兄が交通事故で死亡。両親が強いショックを受ける。その翌年に妹が生まれる。	X+28年 3月 F社を退職
X+7年 4月 C市立小学校へ入学。	2年目になり自分の実力以上の営業成績を残す。直属課長の交代後、やることなすこと裏目に出て、3年目に営業成績が急降下。その後、うつと診断され精神科のYクリニックへ通院治療。事務セクションへ移るが体調不良が続く。ついに堪え切れず自己都合で退職。
学業成績は優秀。3年から5年まで学級委員。6年で児童会副会長。1年から習い事を始め、5年からは中学受験のため学習塾へ通う。	3か月間は退職金、6か月間は失業保険と貯蓄を切り崩して生活。以後、現在まで定職につかず。
X+13年 4月 私立K中学校 (中高一貫) へ入学。	X+29年 1月 C市の実家へ戻る。
国立大学附属中学校は不合格。「こころの傷」となる。	大学4年の妹がストーカー被害に遭う。その関係もあり実家へ戻る。妹の大学への登校時に送り迎えをする。
X+15年 春 (中学3年) 登校渋滞 (不振) 始まる。	それまでの担当医から、B県にある精神科のZクリニックを紹介してもらい、2週間の一度通院を続ける。
中学3年担任S先生、友人E君と同じクラスになる。	X+30年 春 両親がビルを建設。
(2) 高校から大学時代まで	両親がC市の駅前に貸店舗とマンションの複合ビルを建設してオープン。両親がビル管理会社を設立、母親と日替わりで、そのビルの清掃。
X+16年 4月 私立K高等学校へ進学 (進級)。	妹が母の親戚の会社へパートとして就職。
X+19年 3月 私立K高等学校卒業。	X+31年 春 E君とM君がC市へUターン。
受験した大学が全て不合格。1年間自宅で浪人をする。家庭教師に来てもらい、模試は予備校で受験。	前年、E君の父親が死去。芸術家の父親の遺品整理のため一時帰郷。その後、父親のアトリエを継ぐ形で、会社を退職してC市に戻る。
E君も受験した美大が全て不合格で、大都市にある美術系専門学校へ入学。	M君は、D大学の指導教員からB県にあるL短期大学を紹介。隣県にあるJ病院を退職して講師として赴任。
X+20年 4月 私立D大学社会学部へ入学。	C市にあるA君のビルの1部屋を借りて住む。
B県の隣県にある大学へ入学。小学校の1年後輩、M君と同級生になる。大学2年と3年で2度の失恋を経験し、ひきこもりがちになる。	X+32年 夏 心理相談室で電話番 (アルバイト)。
(3) 留年と就職	M君が勤務先とは別に、自営の心理相談室をA君のビルの2階に開設。火・木・土曜日の電話番をする。
X+24年 4月 単位不足と卒業論文の未提出で留年。	Zクリニックのカウンセリングセンターに、セルフヘルプグループができた。「ひきこもり」のグループミーティングなどに、時々出席する。
父の勧めもあり海外の大学へ2か月間、語学留学。大学院へ進学したM君の協力もあり、卒論を書きあげて無事卒業。	X+33年 春 E君の制作手伝い (アルバイト)。
妹は、B県にある公立大学へ入学し実家から通学。E君は専門学校の本科・研究科を4年間で卒業。その間アルバイトをしていたモデル制作会社へ就職。	E君が依頼された大がかりな制作を手伝う (半年ほど)。その後も大きな制作があるたびに依頼され手伝う。
X+25年 4月 F社へ就職。	X+34年 春 体調が一時的に悪くなり、投薬治療を再開。
父のツテで、隣県に本社のある、東証一部上場企業の子会社へ正社員として就職。3か月の社内研修の後、内勤を希望するも営業セクションへ配置。	妹が29歳で結婚し他県へ転居。その結婚式直後から体調不良で約1年間、週1日の通院・投薬治療。
M君は修士2年の時、F社と同じ県にあるJ総合病院へ、実習を兼ねたアルバイトとして勤務。交流が続く。	以後、大きな変化もなく生活を続ける。
X+26年 4月 E君が海外を放浪する (1年間)	X+39歳 夏 テーマ分析法の面接を開始。
3年勤めた会社を退職して海外へ出る。その間にNさ	

### (3) 倫理的配慮

本事例は当初、研究としてテーマ分析を実施したものではない。そのため、対象者に対して本事例の研究発表と研究論文としての公表についての確認を、面接終了後に慎重におこなった。通常、支援のためにおこなった事例については、5年ほどの間隔(少なくとも3年以上)を置いて発表をするため、その旨も併せて伝えている。

また、実際に生成された「ライフストーリー」を、事例をふまえた研究論文として発表してよいのかという了解を、事例(次に述べる「自分史」の原形)の作成後にとっている。また、考察を含めた論文の内容については、再度確認をしていたが、掲載の許可を取った。

また本研究は、高知女子大学社会福祉研究個人情報保護・倫理審査委員会の承認を得ている(受付番号第146号 平成22年4月26日付)。

## Ⅲ. 事例(テーマ分析)

### 1. 誕生から中学時代まで

#### (1) 私の誕生と家族

##### 1) 両親

私は、地方都市であるB県C市に生まれた。私が生まれたころ、父は映像制作会社で企画の仕事をするサラリーマンで、すでに管理職であった。母は、結婚後も仕事をしていたが、兄の出産を機に子育てに専念していた。

私の父は、ある有名私立大学文学部を卒業しており、母はその大学近所にある女子大学文学部を卒業している。私の両親は1歳違いである。両親は大学在学中にサークルを通じて知り合って、交際をはじめた。

1年先に大学卒業して就職した父は、母の大学卒業の翌年に結婚した。父は24歳、母は23歳であった。母は、母の父方の伯父(私の祖父の兄)が設立した会社へ、事務職員として就職していた。そのため、母の実家(とその会社)の近所にあるアパートに新居を構えた。父は、通勤距離が伸びた

が、片道1時間以上をかけて通勤した。

母は、その会社では、兄の出産直前まで働いていた。その後、その会社の社長になった母の従兄(先代社長の息子)の頼みもあって、一時的に「パート」として復帰したこともあるが、基本的には「専業主婦」であった。

##### 2) きょうだい

兄は早生まれで、私の1歳年上、学年で2学年上であった。一緒に幼稚園に行っていたが、5歳の時に、交通事故で死んでしまった。両親は深く悲しんだ。その翌年に、妹が生まれた。私と5歳年下の妹は、両親に溺愛されて育ったと思う。

母の若いころの写真を見ると、かなりの美人であったことがわかる。そのため、母親似である兄は「可愛い」顔をしていた。また妹も母とは少しタイプが違うが、美人である。ただ、美人であることが必ずしも「いいことだけあるわけでない」ことを、妹の人生から知った。

私は父親似であり、ちょっと「残念な容姿」をしている。ただ、母と妹に囲まれていたせいもあり、相当の「面食い」になってしまった。そのせいか、未だに結婚をしていない。

私は今日まで、両親と妹に「迷惑をかけっぱなしで生きてきた」ように思う。

#### (2) 最初の挫折

##### 1) 中学受験

「半ひきこもり状態(あるいはひきこもりの治りかけ)」という、今の状況をみていると信じられないかもしれないが、私は小学校の頃までは周囲から「天才」とか「神童」とか呼ばれていた。小学校までは「学校の勉強」ができていた。中学受験を終えるまでは、本気で国立大学医学部か東大を目指しており、周囲にもそのように言っていた。両親の期待(特に父親の)も大きかった。

私の実家の近所には、国立や私立の小学校がないため、市立小学校へ入学した。私たちの頃は小学3年から学級委員が投票で選ばれていたが、小

学3年の時から5年まで学級委員に選ばれた。小学6年の時には児童会の会長に立候補して、次点となったため副会長になった。当時から、「ちょっとだけ人望がなかった」のかも知れない。

私は小学5年の時に、当時の担任に勧められ、中学受験の塾へ通い始めた。小学校での私の学年は2クラスで90人弱であったが、同学年で中学受験したのは5人おり、そのうち3人が国・私立中学校へ合格した。私は、第一志望の国立大学附属中学校は不合格だったが、中高一貫の私立K中学校へは合格した（受験日が同一のため、同じ県で受験できる私立校は各校のみ）。

国立大学附属中学校の不合格は、私にとって「初めての挫折」であり、少なからず「こころの傷」になった。特に、私より「少し成績の悪いと思っていた同級生」が合格していたため、より恥ずかしく思えた。ただ、K中学校もそれなりに難しいレベルではあったので、気を取り直して入学した。

## 2) 私立校での成績不振

私は、K中学校へ入学して一学期の成績をもらった時に、自分より成績の良い人が「沢山いる」ということに気づいた。それまでも何となく、自分より「頭のよさそうな人」が数名いるな、とは思っていた。私は「客観的な数字」で示され、その事実を目の当たりにした。私は「井の中の蛙」であった。

K中学校では、クラス内での成績発表をしていた。学年全体（6クラスで入学定員270人）の50位までは校内に張り出されるが、それ以下だと個人に対して「クラスで何番、学年全体で何番」と教えてくれていた。最初の中間テストで、私は45人中で30番台前半という「下の上」の成績だった。5教科で350点以上であったが、学年の平均点が400点を超えていた。

## 3) 成績の伸び悩みと登校不振

私は「このままではマズイ」と思い、勉強をした。私は私自身の能力を信じており、ちょっと頑

張れば「トップクラスになれる」「すぐに名前が張り出される」と考えていた。ところが、同級生も勉強をしているので、クラスの成績順位は大きく変動しなかった。私は、相当な努力をしたにもかかわらず、中学の最初の2年間の成績を「中の下」でキープするのがやっとであった。

私は今振り返ると「それでよかったのでは」と思う。しかし、当時の私は成績順位にこだわり、努力をしても「キープするのがやっと」で「上昇しない」ため、勉強する意欲を徐々に失っていた。要するに「あきらめた」のである。

私は中学3年になると、ちょっとした不登校になっていた。「朝起きられない」とか「おなか痛くなる」ということがあり、時々、学校を休むようになった。もともと「溺愛されて育っていたので、ストレスには弱い」と、今では言い訳をしているが。

## (3) 低空飛行

### 1) 家庭内暴力

当時の私には、成績以上に大きな悩みがあった。私は小学校の時は、クラスでも背が高い方だった。K中学校入学後も、朝礼などで整列すると、男子の真ん中よりも後ろの方だった。ところが私は、中学時代にほとんど背が伸びず、同級生にどんどん抜かれていった。

私は高校で身長が少し伸びたが、大人になった現在でも165cmちょっとである。両親とも身長が平均よりも低いため、私は「背が低いのはお前らのせいだ」と言い始めた。特に150cmしかない母親に暴言を吐いていた。

同じころ、妹の態度や行動に、何か気に入らないことがあると、妹を怒鳴るとか殴るとかをしていた。要するに家庭内暴力が始まった。実のところ、私は最近（30歳代前半）になって、やっと家庭内暴力をしていたことを認めることができ、妹にも謝ることができた。

## 2) カウンセリング

私は中学2年3学期にインフルエンザに感染してまともに勉強できず、期末試験で一気に成績を下げた(クラスの40番台)。そして先ほど述べたように、それ以後は不登校気味となった。

K中学・高校では中学時代の成績が悪いと、他の高校(レベルの低い公立や私立高校)を受験することを勧められる。私の両親は、今思うと「良くできた人」で、成績が悪いことで私を責めはしなかった。

ただ、この不登校で両親は大いに慌てた。そのプロセスで私の「家庭内暴力」が、父親に明らかになり、大変なことになった。まず、母親が隣県にある民間相談機関に相談し、やがて両親でカウンセリングを受けた。そして、カウンセラーから、私が「低空飛行でもいいから登校を続ける」という目標を提示され実行した。

ちなみに私は、そのカウンセラーに会ったことがない(顔も見たことがない)。両親だけでなく妹までがカウンセリングを受けていた。

## 3) クラス担任と友人

私にとって「ラッキーなこと」は、中学3年のクラス担任がS先生になったことだろう。多くの人は、裏で「Sちゃん」と呼んで親しんでいた。

私は本当にS先生に助けられた。「低空飛行」になって、私の成績はクラスで下から3番目になった。あとの2人は本当の不登校だったので、登校している中では一番下だった。

私はそれまで、自分の成績が「クラスのビリ」という経験がなかった。もちろん、誰か一人は必ずビリになるが、「それが自分だなんて」という気持ちであった。S先生はその件について、何も触れなかった。別のことで厳しいことも言われたが、ずっとやさしく見守ってくれた。

当時の私は、K高校へ進級したいという気持ちと、他の高校でやり直したいという気持ちで揺れていた。不登校気味になると、クラスの中では浮いた存在になった。

クラスには「勉強のできる奴ら」「学校生活をエンジョイしている奴ら」が多数派で、そのどちらにも属していない私は、ほとんど友人がいなかった。その中で私は、「変人」扱いされていたE君と仲良くなった。

## 2. 高校から大学時代まで

### (1) 教師・友人のこと

#### 1) S先生

S先生は、K中学・高校でも一風変わった教師として知られていた。私は忌野清志郎の「僕の好きな先生」を聞いたときに、「これはS先生のことだ」と思った。ただ、担任当時のS先生は、30歳代後半から40歳代前半の「アラフォー」であり「おじいちゃん先生」ではなかった。

当時のK中学・高校では、教師の半数以上を公立中学・高校から、「高額の給料をえさ」に引き抜いていた(それが売りでもあった)。S先生は少数派の「生え抜き」先生であった。S先生は国立工業高等専門学校へ入学したが、工学系が向いていないと考え3年次で中退し、1年の大学浪人を経て私立大学文学部へ入学した。大学卒業後、民間企業に勤めていたが、20歳代半ばでK中学・高校へ常勤講師として就職し、30歳代になってから教諭になった。

苦労人でもあったS先生は、私をかわいがってくれた。中3から高3までの4年間、私の担任であった。後に分かったことだが、自ら進んで引き受けてくれたそうだ。S先生のおかげもあり、私はそのままK高校へ進級できた。

#### 2) 友人E君

中学3年で「低空飛行」を始めた時に、同じクラスになったのがE君だった。E君は、あるキャラクターが好きであり、そのキャラクター名がニックネームであった。私と彼とは中学3年から4年間、同じクラスであった。

E君の両親は芸術家であった。父親は彫刻家から現代芸術家となり、我が国におけるモダンアー

トの先駆者であった。一部のマニアでは「わけのわからないものを作る」(ほめ言葉らしい)と大人気だったそうだ。母親は、父親とは芸術大学の同級生でピアニストだった。E君一家は、母親が私立中学・高校の音楽教師をして生計を立てていた。E君の父親がそれなりに評価されたのは、彼が成人した後だった。

E君も芸術方面に優れた才能を持っていた。ただ公立小学校では、同級生にその才能を理解されずにいじめられ、中学受験をしてK中学校へ来たという経緯があった。E君は主要5教科の成績はクラスの平均点以下だが、音楽・美術・技術の成績はトップクラスであり、同級生の間では「変人」扱いされていた。

私は、中学3年でS先生とE君と同じクラスになった。これで、私は救われた。

### 3) E君との遊び

仲良くなると、私はE君の家へ遊びに行くようになった。彼の父親は、閉鎖した小さな鉄工所をアトリエに使っており、その内で作品を作っていた。その近所にあるマンションの一区画が、住宅と母親のピアノ教室であった。ただ、彼は父親のアトリエの一角にプレハブ住宅を組んでもらい、そこに住んでいた。

E君は、何かを作るというのが遊びであり、私はそれを手伝っていた。そのアトリエに行くと、彼の父親が酒を飲んで寝ていることがあった。そのような時、彼は父親を無視して、いろいろと物を作っていた。これが、E君の両親の英才教育だったのだろう。

E君の部屋にあるステレオは父親の、ラジオは彼の自作だった。部屋の前には、空対空ミサイル(スパローとサイドワインダー)が無造作に置いてあった。彼が写真を見て作った実物大のモデルだった。そして、いつかは戦車(の実物大モデル)を作りたいと言っていた。

私は、S先生とE君をはじめとする数人の友人、そして両親と妹のおかげで、「何とかK高校を卒

業できた」と思っている。

## (2) 大学受験

### 1) 父親の大学受験へのこだわり

私は、何とかK高校の卒業までこぎつけたが、次に大学受験があった。私の年代は「団塊の世代ジュニア」であり、大学受験では競争が激しく、結構しんどい思いをした。さらに、「オヤジの大学へのこだわり」があり、私は正直困った。

私の父は全国でも名の通った私立大学文学部を卒業して、私の高校3年当時は、映像制作会社の部長で取締役にもなっていた。ただ、父の幼い頃からの夢は作家(小説家)になることであり、東大文学部を目指していた。東大在学中に作家デビューをするのが、父の目標であった。

父方の親族には教育熱心な人が多かった。父も公立中学校は隣の学区へ越境入学、公立高校は地区のトップ校へ入学した。ただ高校での成績は、読書に熱中したためトップクラスではなく、東大への現役合格は難しかったそうだ。父は、東大と国立大学の二期校、それに私立大学の3つだけ受験し、私立大学のみ合格した。

父は東大を目指して大学浪人をしたかったようだ。ただ、下に二人のきょうだい(私の叔父と叔母)がいたこともあり、浪人を許してもらえなかった。すでに入学金と前期の授業料を納入していた私立大学へ入学した。

### 2) 父親のこだわり

父の入学後に、その大学では学生運動が盛んになった。その中で父は学生運動とは距離を置いた「ノンポリ学生」であり、下宿にこもって1人で小説を書き続けていた。父は母とその大学で出会うことができ、また、家族の反対を押し切って結婚した。そのため、「あの大学へ入学したことを、一切後悔していない」と言っていた。ただ、東大文学部へ行けなかったことや、作家になれなかったことについては、思うところがあったようだ。

父は私に対して、東大は無理でも、「自分の子

だから、勉強さえすれば自分の母校や同レベルの大学なら受かるのではないかと軽く考えていた。私は高校3年の時に、その私立大学と、同レベルにある私立大学の文学部や社会学部を受験した。ただ、K高校で「低空飛行」をしていた私の学力なので、受かるわけがなかった。のべ10回の受験をしたが、全て不合格であった。

私は今でも「大学のレベルさえ落とせば」現役合格できた大学はあったと考えている。ただ私の父にとって、そのような大学は「とても大学と呼べる代物ではない」という考えがあり、最初から考えていなかった。

私は、父のアドバイスもあって予備校には行かず、3人の家庭教師にお世話になった。父も勉強を見てくれていたが、それを通して父は、「自分の考えが無謀である」ことに気付いたようだ。翌年は、幅広く受験をした。

### 3) D大学への入学

家庭教師をしてくれたRさんは、30歳前後の男性で、高校や予備校で非常勤講師の仕事をしていたが、主な収入源は家庭教師だった。隣県にある国立大学の文系の大学院博士課程を満期退学し、そのまま研究生として在籍していた。

Rさんは自分の研究もあったが、それを放っておいて教えに来てくれた。私もRさんを頼りにしており、メインの家庭教師になった。月の家庭教師料が10万円を超えたこともあった。私も真面目に勉強したかいがあり、翌年はいくつかの大学へ合格した。

その中で一番レベルが高かった、隣県にあるD大学社会学部へ入学した。とはいえ、社会学や社会福祉学に興味があったわけではなく、受験の偏差値で選んでいたのも、あまり意欲的とは言えなかった。ただ、K高校のS先生と家庭教師のR先生は、私のD大学入学をたいそう喜んでくれた。

### (3) 大学入学後

#### 1) M君との再会

D大学に入学して、私が一番ショックだったのは、公立小学校で1級下だったM君と「同級生になった」ことだった。入学式の時にM君の方が先に気づき、私に話しかけてきたことでわかった。

M君は、公立中学校から一番近い県立高校普通科(学区では中位レベル)へ入学した。そして、成績優秀者としてD大学の推薦入試を受験して合格した。私は、「推薦入試を受験できる内申点がなかった」ので、当然のことながら一般入試だった。それで、受験の時に一緒にいなかった。

先ほど述べた「ショック」は、M君のせいではない。受験して私立中学・高校を卒業した私と、実家から一番近所にある公立高校を卒業したM君が、同じ大学の同じ学部に入學した。それで私は、「M君と同じ学力レベルなのか」という気持ちと、「中学受験までして、不登校気味になって、一浪もして、人生を無駄にしたのではないか」という気持ちを抱いてしまった。

M君の父親は地方公務員、母親は専業主婦であった。また、M君には4歳年下の弟がおり、私の妹とは同級生であった。私の母とM君の母親は、小学校のPTA役員をして、仲が良かった。私は、M君とは学年と中学・高校が別であったため、ほとんど交流がなかった。

私は大学入学時点では、その後十数年にわたって、「M君(一家)のお世話になる」とは思いもしなかった。

#### 2) M君との親密化

D大学の男子学生は半数近くが浪人経験者であり、私は浪人経験者の男子学生2人と親しくなった。一方、M君は出席番号の近い現役入学の男子学生と親しくなった。1年の後期から、私とM君の接点もあり、一つのグループになった。

D大学社会学部は、2年になって専攻が決まった。M君は1年の時から、社会心理学を希望していた。私は、あまり深く考えず、2人の友人に引



きずられて社会学を選んだ。

1年が終わってみると、M君は成績が良くないにしても、履修した科目をきちんと全単位修得していた。一方、私は「優」(あるいは「秀」)もあれば、「不可」もあると言った具合だった。2年目になると、私はM君を頼るようになった。彼のきちんとまとめられたノートのおかげで、彼と同じ授業であれば、確実に単位修得ができた。

3年の時は単位修得のことも考えて、M君と同じゼミを希望した(コースを越えてゼミ選択が可能)。しかし、そのゼミは心理学系ゼミの一番人気であったため、コース越えのゼミ希望はかなわなかった。成績が足りないため、第三希望にも書いていないゼミへの配属になった。

### 3) 失恋

大学2年と3年で、私は失恋を経験した。

2年の時は、HさんというD大学の1学年上(年齢は同じ)で、ラクロス部で活躍していた。あるきっかけで話をするようになったが、将来はテレビ局のアナウンサーになりたいとあって、就職セミナーにも通っていた。とにかく気さくな人で、「ハーフのような顔立ちの美人でスタイルもよい」と評判であった。

私は話をするようになると、たちまち好きになった。1年近い片思いの末、必死の思いで交際を申し込んだが、あっさりと振られてしまった。しばらくの間、ショックで大学へ行けなくなった。Hさんはアナウンサーになり、30歳手前でテレビ局の職員と職場結婚をして、ニュースとなった。

大学3年の時は、Iさんといって同じ学部の1学年下(年齢は2歳下)であった。M君を通じて知り合ったのであるが、出会ったところから好感を持っていた。Iさんも「ある女優さんに似ていると評判の美人」であった。

Iさんに思いを伝えたところ、「まだ交際はしていないが、好きな人がいる」とはっきり言われて断られた。再びショックで、大学へ行けなくなった。それから数年後、Iさんはなんと、M君と結

婚をしたのであった。

D大学はB県の隣県にあり、無理に通学しようと思えば何とかできた。しかし、父の強い勧めもあり、アパートで独り暮らしをした。ただ、1年の頃から「ひきこもりがち」であり、失恋を通して、さらにひきこもった。

## 3. 留年と就職

### (1) 留年と海外留学

#### 1) 留年

私は、大学ではアルバイトもせず、ひきこもりがちな「自堕落な生活」を送っていた。これが留年した最大の要因であった。大学3年までは、M君たちの助けもあり、履修登録についてはミスをしていなかった。しかし、M君が履修をしていない私のコースの必修科目2つが、出席不足で単位修得できなかった。

大学4年の時は、それまでの積み残しもあり、授業に出席しなければならないにもかかわらず、あまり出席していなかった。D大学は留年生が多いこともあり、大学4年だからといって、単位認定が「甘くなる」ということはなかった。必修科目は何とかなったが、卒業に必要な単位数が4単位分不足した。

さらに「卒業論文をなめていた」。ゼミには出席していたが、12月下旬になってもほとんど書いていない状態だった。早めにM君たちに手伝ってもらえればよかったのだが、ギリギリになっても、それを言い出せなかった。規定文字数以下の分量で提出しようとして、学部事務室で仮提出まで認めてもらったものの、指導教員によって審査に回されず、1月の段階で留年が決まった。

#### 2) 父への言い訳

M君は、大学院への進学を決めており、浪人経験者の2人の友人は民間企業への就職が内定していた。現役入学した友人のうち、T君が1年間留年することになっていたが、彼は大学3年から4年にかけて奨学金を得て海外留学をしていた。

妹が、親孝行なことに、地元の公立大学へ推薦入学を決めていた。妹は、T君と同じく奨学金を得て、1年間留学をした。そして5年間で卒業した。

卒論に「悩んで書けなかった」ことにして、両親への留年したことの言い訳にした。単位不足はばれなかった。私の父は、私がしたD大学の友人の海外留学の話を聞いて、「せっかくだから、一度海外留学をしたらどうだ」と言った。

カッコいいことを言って留年をごまかした手前、それを断ることもできず、私費で2か月ほど語学留学をすることになった。とりあえず、4月までに卒論を書き上げ、5月から6月に留学をして、8月・9月の集中講義で単位修得をして、9月末で卒業というプランになった。ところが、卒論を怠けたため、書き上げることができないまま、海外留学へ行くことになってしまった。

### 3) 海外留学と卒論

田舎町にある大学で、学生寮に入って語学研修をおこなった。こんな田舎に日本人はいないだろうと思っていたら、同じ留学生が数名おり、語学教師にも日本語を流暢に話せる人がいた。また、その大学にも日本人の教授がいた。

彼らのおかげでさみしい思いもせず、思っていた以上に語学の習得もできず、下位のクラスに在籍したまま、8週間の研修を終えてしまった。研修の途中で1週間のフロリダ旅行があり、研修終了後はカナダのトロントとバンクーバー経由で帰国をした。

卒論は、M君のアドバイスもあり、思い切ってテーマを変えた。アルバイトをしながら修士課程の授業とレポートで忙しいM君であったが、さらに半年留年した私を手伝ってくれた。そして、何とか書き上げ、卒業することができた。

このようなことがあり、私はM君に頭が上がりなくなった。私は、彼の意見には素直に従っている。ただ、M君は謙虚な人であり、今日まで私に対し見下した態度をとることは一切なかった。

## (2) 就職

### 1) 就職活動

私は、就職活動をどのようにしていいのかわからなかった。こればかりは、M君もあまりわからなかった。先に卒業した友人たちは、それぞれの地元の企業に就職していた。海外留学のため1年間留年をしたT君は、得意の語学力を生かして、すでに国際機関への就職を決めていた。

民間企業の求人も終わりにかけている時に、私の父を通じて、有名会社の子会社であるF社の試験が受けられることになった。D大学は有名大学でないため、事実上の「門前払い」をする会社が多かった。私の場合は父の友人を通してのことと、子会社であったため、最終面接までこぎつけた。

F社での面接では、留学のことを聞かれた。私はそのたびに、「少なからずウソを」ついていた。「自堕落な留年生」のはずが、「意欲的な留学経験者」のようにふるまっていた。卒論を提出するころには、就職が内定した。私は「よくバレなかった」と、今でも思っている。

3月になると、F社の研修が始まり、親会社や他の子会社の新入社員と一緒に、大都市の郊外にある研修施設で研修を受けた。3月下旬には、独身寮へ入り、勤務を始めた。

### 2) 会社員1年目から2年目

最初の3カ月は、F社での研修を兼ねた勤務であり、無難にやっていた。「営業か内勤か」を聞かれ、内勤を希望したら、営業に回された。1年目は、ノルマがほとんど無く、大口顧客を担当している先輩社員の手伝いが主な仕事であり、まだまだ楽であった。

1年目の終わりから2年目にかけて、責任が増しノルマが一気に増えた。1年後輩の新入社員の研修期間が終わると、それまでの大口顧客の仕事（サポート業務）を後輩に引き継いだ。そして、自分一人で仕事をするようになった。

一人での仕事になると、営業現場への直行や直帰が認められるようになった。係長以上の管理職

ではないので、定例の会議以外は、自分の営業と関係なければ、さぼることができた。要するに、「直行する」と報告しておけば、午前中を丸々サボることも可能であり、「直帰する」と報告しておけば、昼過ぎに帰宅することも可能であった。全ては、営業成績次第であった。

私は、緊張が続くと体がしんどくなっていたので、よくこの手を使って、さぼっていた。さぼるためには、独身寮にいてはばれてしまうので、会社から少し離れた場所に賃貸マンションを借りて住み始めた。

営業も「ラッキーパンチ」で、「私にとっては大口顧客」を取ることができ、営業成績も2年目にしてはまずまずであった。

### 3) 口うるさい課長

問題は3年目に起きた。まず、2年目の終りごろに上司が変わった。それまでの「のびやかな」課長が昇格して別の部署へ移ると、他の部署から細かい指示の出る「口うるさい」タイプのG課長が横滑りでやってきた。

G課長は、しばらくは静かに課員を見ていた。そのうち、新人から3年目の社員と、「営業成績の伸びていない」社員に対して、細かい報告を求めてきた。結果を出しているベテラン社員に対しては、何も言わなかった。

営業先から自宅へ直帰をしようと思い、電話で報告をしようとする、G課長から「17時までの帰社が可能だから、一度帰ってきて報告をしろ」と言われた。また、定例会議以外をさぼっていると、「できるだけ出席するように」と注意された。

2つ目は、大口顧客から、いきなり契約を切られた。私にとって、営業成績の半数近くを占める顧客であったので、困ったことになった。その報告書を書くために状況を調べると、先方の会社も不況によるリストラで業務の「選択と集中」があり、その一環として契約を切られたことが分かった。そのまま報告書として上げると、G課長から「自分のミスの分析が無く、先方のせいだけにし

ている」と注意された。

### (3) ストレスと発症

#### 1) ミスと謝罪

私は、「ラッキーのみ」で生きてきたと言われることがある。それまでの人生で、「あまり苦労をしたことがない」と思う。営業でも、ほとんど努力をしたことがないため、どのようにしてよいか分からなかった。F社の同期生は、私より順調そうに見えた。

少し気を入れて営業活動をしたが、成績はほとんど上がらなかった。私は、3年目ということよりも「成績が伸びない」社員として、G課長から注意をされることが増えた。それで、ますます課長との距離ができた。

ある時、営業先でのトラブルが発生した。小さなことだと思い、G課長には報告しないままにしていた。ところが、先方の担当者からこの件について、G課長の耳に入ってしまった。私は別の営業先から急遽呼び出され、激しく叱責された。その場でその会社の担当を降ろされ、先方の会社へ行き謝罪をさせられた(相手の方も困っていた)。

それまで、何となく積み重なっていた「しんどさ」が一気に吹き上げてきた。マンションに戻ると、熱をだし2日ほど寝込んだ。

#### 2) 通院と異動

それ以後、私はG課長から、さらに細かいことで注意を受けるようになった。私は、耳鳴りで聞こえにくくなり、F社での定期検診で「耳鳴りが続く」といった。耳鼻咽喉科を紹介され、そこからさらに、心療内科(精神科)クリニックを紹介された。

「うつ」という診断が出され、通院で投薬治療を受けた。G課長は、部長たちに注進をして自分の責任を回避した上で、私を営業セクションから外した。時期外れの人事異動で、育児休暇のため欠員のある事務セクションへ移った。

内勤は外回りのしんどさよりもさらにきつく感

じられた。9時5時で定時に帰宅できるのはうれしかったが、他人と机を並べて仕事するのが、思った以上につらかった。

生活のリズムを整えてきちんと薬を飲み、毎日9時間以上の睡眠を取った。しんどい時には有給を使って休んだ。

### 3) 友人たちの活躍

このころ、M君は、私の勤務先と同じ県にある総合病院のJ病院で、カウンセラーと心理判定員をしていた。M君は、修士課程の1年の時に私の卒論を手伝ってくれた。そのまま、3月になると実習を兼ねて、J病院でアルバイトを始めた。翌年3月に、D大学修士課程を修了すると、そのままJ病院の職員として働き始めた。

その1年後には、あのIさんと結婚をした。私にもM君たちから、結婚式の招待状は届いていたが、Iさんに失恋したこともあって欠席した。J病院では、高身長だが「イケメン」とは言えないM君と、「美人」のIさんの夫婦のことを、「美女と野獣」と呼んでいたそうだ。

K中学・高校の同級生であったE君は、高校3年の時に受験した公立・私立の美術（芸術）大学が、全て不合格であった。そして、「仮面浪人する」つもりで、美術系専門学校へ入学した。結局、彼は本科・研究科と計4年間在籍して卒業した。

さまざまな制作能力のあった彼は、1年生の時からアルバイトをしていたモデル制作会社へ、そのまま就職した。優秀であり、美術大学卒と同じ扱いであった。その会社へ3年間勤務した後、彼は会社を辞めて海外へ旅立った。

E君の世界中を放浪する旅は、1年近くかかった。そして、その途上で知り合った外国籍の女性と一緒に帰国した。その女性は「何とも言えない多国籍風」の美人であった。E君も「日本人離れた不思議な雰囲気」のある男前であったので、私は「お似合い」の「ベストカップル」に思えた。

ただ、M君とE君の「華々しい活躍」も、当時の私にとっては「こころの負担」となった。

## 4. 治療と回復

### (1) Uターン

#### 1) 退職と帰郷

会社勤務に希望を持てなくなった私は、退職願を出した。3年目には有給休暇をほとんど使いきっていたので、3月末まで出社した。退職金で3か月間、失業保険で半年暮らした。賃貸マンションにはそのまま住み、職安（ハローワーク）に行く以外は、ほとんど自宅にいた。外出するのが苦痛であり、いわゆる「ひきこもり」の状態が9か月間続いたのである。

妹が、他大学の男子学生にストーカーされていて、死にかけたということを聞いた。私は、それをきっかけにC市の実家へ戻った。引越作業のため、地元から母とE君が来てくれた。M君も心配して、有給を取って手伝いに来てくれた。この引越で、E君とM君が初めて顔を合わせた。

妹は、まだ大学4年で学校へ行かなくてはならなかったのが、私がついていくことがあった。私は車の免許は持っていたが、ペーパードライバーで運転に自信はなかったので、妹が運転した。

妹は、大学を卒業できたが、すぐに就職はできなかった。

#### 2) ビルの管理人

当時の私の実家は、父方と母方の祖父母の遺産があった。それに両親の貯金を足して、B市の駅前にビルを1棟建てた（1・2階が貸店舗、それより上が賃貸マンション）。両親はビルの管理会社を作り、母親が仕事をした。

私は実家を出て、ビルの近所のワンルームマンションを借りた。そして、次の仕事が決まるまで、そのビル管理の仕事を手伝った。月・水・金曜日の11時頃に出かけて行き、1時間ほどかけて玄関と廊下を掃除するだけであるが。

また、C市に戻るとき、それまでの担当医師に相談をして、B県にある精神科クリニックを紹介してもらった。私は、そのクリニックへ通院することになった。しばらくの間、妹が車で送迎をし

てくれた。

### 3) 友人の帰郷

そのころ、E君とM君もC市に戻ってきた。

E君の父親が50歳代で亡くなった。晩年になり、その実力が評価された父親は、多くの作品を残していた。アトリエ（元鉄工所）に残されていた作品を売却すると、それなりの財産になった。

E君は、父親が使っていたアトリエを持ち主から買い取り、改装した上で自分が使うことを決心した。彼は復帰していた会社を退職して、帰国後入籍をしていたNさんと2人の子どもを連れて、C市に戻ってきた。

M君は、D大学の指導教授から、B県にあるL短大の職を紹介された。J病院でそれなりの給料をもらっていたM君は、収入が減ることを覚悟して20歳代で短大講師に転職した。

彼と奥さん（Iさん）は、それぞれの勤務先を退職して、C市に戻ってきた。M君は実家に戻らず、駅前のマンションを探し、私の（実家の）マンションを借りることになった。

## (2) 徐々に始めた仕事

### 1) 電話番号

私の両親は、ビルの借金返済にあてるため、実家の土地を売却した。そして、ビルの最上階へ妹と3人で移り住んだ。両親はM君一家に親近感を持っており、最上階のもう1部屋を、家賃を少しだけ安くして貸した。

M君は、L短大の仕事以外にカウンセリングの仕事を始め、2階の1室を仕事場兼面接室として借りた（それを勧めたのは私の母）。火・木曜日の夕方と土曜日全日にカウンセリングをしていた。Iさんが電話の受付をしていたが、妊娠・出産・育児をしている期間、私はその仕事を手伝った。週3日、昼すぎからそこに出勤して夕方まで電話番号をした。

それまで、私は定職に就かず、週3日のビルの掃除以外は仕事をせず、自宅にひきこもったまま

であった。「自宅警備員」という言い方がネット上で出始めていたが、私も昼前に起床して、明け方就寝するという生活であった。M君の仕事を手伝えることは、私にとって数少ない社会との接点となった。

### 2) 無理やり仕事

突然、私に大きな仕事をさせたのはE君であった。アトリエでは、基本的にE君一人で作業をしていたが、大掛かりな制作をするときは手伝える人が必要であった。大概是、Nさんが手伝えるのであるが、それ以外に私を頼った。

当時のE君は、作家（芸術家）としてターニングポイントになる大掛かりな制作をしていた。私は、ビル掃除のない日は手伝えると約束させられた。その日になると、昼前にE君がNさんと一緒に車で迎えに来た。近所のファミレスに入り、皆で昼食を済ませるとアトリエに向かった。私たちは作業着に着替え、制作を始めるのであった。

E君の生活のサイクルは、私とほぼ同じであった。ただ、制作を始めると時間の感覚がおかしくなっていた。寝食を忘れ、制作に没頭するのであった。私が手伝い始めると、送り迎えをするため昼・夕食の時間が一定になるので、Nさんは歓迎してくれた。

展覧会出品の締め切りが迫ると、M君を通じてL短大の学生アルバイトも雇った。パート勤務をするようになった私の妹やIさんまで動員したこともあった。

### 3) 感謝される

E君の仕事を手伝っていると言ったが、私自身は「たいしたことをしてない」と思っている。そもそも、完成するまでは、何ができているのかがよくわからなかった。その仕事ぶりに感心するばかりであった。ただ、中学・高校時代となんら変わっていないともいえた。

最初に私が手伝った作品で、E君の評価が大きくなった。基本的には自主制作であるが、依頼さ

れる作品が出てきた。さらに、展覧会や個展も始まった。個展のパフレットには、制作協力者としてNさんと一緒に私の名前もあった。

なお、E君の家庭は日本語と英語（とスペイン語）が飛び交う、バイリンガルの家庭になっていた。私のつたない英語でも、Nさんは歓迎してくれた。また、Iさんは英語の仕事をしていたので、Nさんと深い話ができて、2人はどんどん仲良くなっていた。

NさんとIさんをつないだのは、私である（ことになる）ので、私はNさんからますます感謝された。

### （3）妹の結婚と再発

#### 1）妹の結婚

29歳になった妹が結婚をすることになった。

私は一時期、M君がIさんとせずに妹と結婚して、私とIさんが結婚できていれば最高だったのに、と思っていた。妹はストーカー事件をきっかけに、大きな「こころの傷」を抱えて、それをいやすのに5年近くかかった。あれだけ可愛かった容姿も、すっかり老けてしまったように見えた。

その妹と結婚したいというO君が現れた。最初は逃げ腰であった妹も、O君のやさしさと誠実さにひかれ、結婚を意識するようになった。そうすると、一気に若返り美しさも取り戻したように見えた。O君が転勤でB県を離れることになった。それをきっかけに2人の結婚が決まった。

その結婚式には、E君とNさん、M君とIさん夫妻も出席した。双方の両親の意向もあり、「こじんまりとした結婚式をしたい」という2人の意思を無視した、盛大な結婚式となった。

人生は好調だけではない。その結婚式が終わると、私は体調を崩し、それに伴って「うつ」の前兆症状が出始めた。

#### 2）自己治療

私は当時、「両親の死後、結婚もできず、ただ老いて死んでいくだけなのだ」と思い込むと、辛

くてたまらなくなっていた。自然な笑顔が出ず、無理に作り笑いをしていた。そこで、精神科クリニックへの通院回数と投薬の量を増やした。

私は、妹に心理的依存をしていたことに気づいた。生活を制限して、ビル管理と電話番の仕事だけをしていた。再び「半ひきこもり」状態になった。ただ、意図的にしているところが、前回と違っていた。

そのような状態の時でも、E君やM君は普通に接して、3人で「バカ話」をしていた。この頃は、ファミレスで、読んだ本や見たドラマ、それにマンガの話をよくしていた。

#### 3）その後

E君は一時期の「狂乱的な制作」期を終え、充電期に入っていた。私が手伝えない時期でもあり、助かった。海外へ招待されることも多くなり、その旅行で仕入れた「バカ話」のネタは多かった。

M君はL短大の助教授になった。どういうわけか髪型を変え、ひげを生やし始めた。しばらくすると、短大での業務が忙しくなって、カウンセリングの仕事は縮小した（部屋は借りたまま）。

2人が出世をしても、私たちの関係は相変わらずであった。私も症状が出て治まっても、相変わらずであった。

## IV. 考察

本論文で提示した事例は、Aさんの「テーマ分析」をおこなったものである。ちなみに本事例は自分史分析の22番目の事例であり、AからUまで一順したのち、Aへ戻っている（V～Zは欠番）。他のアルファベット表記についても、イニシャルを避けて振り分けた。

考察では、うつ経験者の回復期支援のために、自分史分析（テーマ分析や4T法）を使用する際に役立つ提案をするとともに、本事例での気づきをまとめる。

## 1. デイケアなどでの実施に対する提案

### (1) デイケアでの自分史分析の実施困難

この1～2年,精神科デイケアで自分史分析(この場合は4 T法)を「実施するのは難しい」という話が出ている。どのようにすればよいのか。

杉原が自分史分析を考えてから,それを実践する人が出て来ていることは前述した。特に4 T法については,ある医療法人が2011年から実験的に導入をしている。医療法人は病院とサテライトクリニックをもち,それぞれに精神科デイケア(以下,デイケア)を持っている。クリニックでの外来やカウンセリング場面での実施した場合と,デイケアのプログラムの一環としての実施した場合では,面接者の感想として「デイケアの方が格段にやりにくい」という意見が出ていた。(杉原2012b)

杉原(2014)によれば,約1年間の実践で,クリニック「外来」で7例実施して7例とも終了し,対象者から評価も高かった。ところが,病院とクリニックの「デイケア」では16例中8例しか終了せず,うち1例は中断・再開事例であった。8例は中断をしてしまったままである(半数が終了)。杉原(2013)では,うつ経験者の場合は12例中10例が終了(83.3%)をしており,終了した対象者からの評価も高い。半数が中断事例ということもあり,デイケアのスタッフから「4 T法の実施が難しい」と感じられていたようである。

クリニックの場合は,主治医である精神科医か,主治医からの指示のもとにカウンセリングを行う形態をとっており,面接をするのは精神科医か臨床心理士であった。デイケアの場合は,そのプログラムの一環として,スタッフの一人が利用者(メンバー)の一人と別室で面接を行うというもので,精神保健福祉士や臨床心理士だけでなく,看護師や作業療法士も実施していた。

### (2) 面接者の選定

筆者らは当初,面接者の技術(面接技能,ナラティブアプローチの習熟度,一般的な取材力など)

の差が要因と考えていた。一言でいうと「面接者の腕の差」と職種の問題である。もともと4 T法は,杉原が学会発表の時に「自分史分析は『名人芸』である」といわれたことがきっかけとなり,「手順化した方法」として考え出した(杉原2010)。そう考えると,これはかなり厳しい指摘であった。

ところが,本事例を通して検討を進める中で,面接者と対象者との「心理的な距離感」が微妙な影響を与えているのではないかと考えた。本事例は,グループに参加している対象者に対して,普段は対象者と接していない筆者が面接を実施している。デイケアで長らくかかわった上で,それまでの関係から改めて「自分史分析」という形で面接を実施することは,面接者も対象者ともに難しいのではないだろうか。

本事例では,筆者が様々な情報(特にグループでの)を集めて「年表」を作成し,その内容について確認をするという方法をとっている。同じことを尋ねるにしても,すでに知っている人ではない方が,「対象者が語りやすい」ということは十分に考えられる。

そのことから,対象者によっては,面接者はデイケアなどで対象者に直接対応していない人が担当するということを提案する。例えば,デイケア担当ではないクリニックの臨床心理士であるとか,別のデイケア担当者が面接者となるのである。

### (3) 年表にもとづく面接

本事例については,Aさんについて多くの情報があった。Zクリニックのカルテには,Yクリニックからの丁寧な紹介状があり,生活歴や病歴がきちんと記されていた。投薬の処方記録も,ほぼ完全な形で残されていた(薬の増減がわかる)。また,グループミーティングでの発言記録は,詳細ではないにしても,いろいろな発言がスタッフの感想とともに記述されていた。

4 T法でも第2回面接で,4つのテーマを見つけるために,面接者と対象者が一緒に年表を作成する。中断を防ぐための改良した方法では,あら

はじめ年表を作成してもらっていた。

本事例は4 T法を提案する以前のテーマ分析であるために、そのような方法は取っていないが、筆者が面接を始める前に、それらの情報をもとに、事例の表で示した年表を書くことができた。実際の年表には、提示した表の2倍以上の文字数があつた。そして、その年表をもとにテーマ分析の面接を進めた。

本事例のようにデイケアなどで、すでに多くの情報がある場合、面接者がライフヒストリーのものになる年表を、不完全でも良いから作成をして、それに基づいてライフヒストリーの聴取（確認と言った方が良いかもしれない）をする方法を提案する。情報が良いものであれば、いっそうの時間短縮につながるであろう。

## 2. 友人についての語りの意味

### (1) 「雑談」という語り

最初のうちは、年表にあることについて質問をすると、それについて答えてくれていたが、どちらかといえば「一問一答」といった感じであつた。ところが、あることをきっかけに、Aさんがどんどん話すようになってきた。それは友人であるE君についての話からであつた。

杉原(2013)は、自分史分析（この場合は4 T法）での「雑談の効用」について述べている。その事例では、どちらかといえば年表の話が淡々と進むのに対して、日本海軍のことについての「雑談」が始まると、それに絡めて「語り」が一気に進むのであつた。対象者にとっては、年表について語ることと日本海軍について語ることが、同じ自分史分析であつたようだ。それについて、「雑談の奥に隠れている意味」を見出すことが、ドミナントストーリーに対するオルタナティブストーリーの発見につながる、ということを杉原(2013)は指摘している。

本事例でもAさんは、うつ状態や会社の退職の状況などについて、語りにくそうであつた。辛い状況を思い出すとフラッシュバックを起こすこ

ともあるので、筆者も慎重に対応していた。

ところが、友人たちとの話を交えると、語りにくい場面でも話をすることができた。例えば、会社の退職をするときに、「M君に相談をしたかったが、あいつも忙しそうで、相談できなかった」という話から、退職前後の状況が見えてきた。

高橋(2012)は、自分の困った状況や症状を、「友人のこと」として話すことで、語りやすくなることを事例で示している。本事例では、友人とのかかわりがその時どうであつたかを語ることで、その当時の困難な状況を語る事ができていた。

### (2) 治療集団としての友人たち

本事例では、最初の情報にも友人関係に触れている事柄もあつたが、多くの比重を占めていたわけではない、ところが、テーマ分析の面接の中では、友人について生き生きと語られるのであつた。筆者はこの友人たちとの関係が「極めて重要」であると感じられた。

本事例では、家族（特に父親）に対しては「アンビバレントな感情」をもっていたことが、時々語られた。「『オヤジの大学へのこだわり』には、ほとんどやられた」とか「俺のやる気を根こそぎ持って行った」とか語っていた。

中学3年からの友人であるE君と、小学校の1級下でD大学では同級生となつたM君については、彼らをニックネームで呼び（筆者にも彼らのことをニックネームで呼ぶように促し）、愉快そうに語っていた。その内容は豊富で、生き生きとした語りであつた。テーマ分析のテーマは「ひきこもりからの脱出」ということであり、その語りは「ひどい脱線」のようにも思えた。

その語りを聞く中で筆者は、中井(2001)のいう「『治療集団』的側面を持つ小集団」を、A君と彼を様々な形で支援しているE君やM君との関係に重ねて聞いていた。中井のいうその小集団とは、幼少期から18歳までに出会い、形成され維持された構成員の集団であり、青年期から40歳代に至るまで、さまざまなライフステージに起こる危



機に対して、その構成員が相互に助け合うというものであった。

ただ、中井はその紹介した事例の中で、「18歳までに会った構成員の集団」としており、M君は大学入学時18歳であった（Aさんは19歳）。むしろ、小学校の時の下級生とみるのが妥当かもしれない。

### （3）ひきこもりの支援と友人関係

うつの回復期（本事例のように「ひきこもり」と認識されているものもある）では、回復の場となる「学校」や「会社」が有ると無いとでは、支援方法が異なる。家族や友人関係は、さらに重要な社会資源である。Aさんの場合は、学校や会社はないが、家族や友人がいた。

わが国には、現在150万人の「ひきこもり」状態になっている人がいるといわれている。筆者の参加している研究会でも、ひきこもりの支援の場合、支援者が「親や兄弟のようにはなれない」（ならない方が良いという指摘もある）が、「友人のような」立場で接することがよいという意見があった。それと並んで、ひきこもり状態にある人は、友人がいないか少ない場合がほとんどであるとの指摘もあった。

ひきこもりの状態から多少なりとも社会への扉を開いたのは、この2人の友人であった。事例にも示されている通りに、社会へ引きずり出された。「メンタル面での弱さのある自分を友人2人がフォローしてくれた」といっている。Aさんはそれを、「ケツを蹴とばされて外に放り出された」状態である、と表現していた（戦争映画のセリフの引用だそうだ）。

余談ではあるが、友人についての語りを始めた頃から、マンガやアニメ、小説や映画のセリフの引用が一気に増えた。また、自分や他人の容姿について「美人」とか「ブサイク」とかストレートな表現が増えた。それまでの情報には、それらについて記されておらず（つまりほとんど語っておらず）、新しい発見であった。

なお、本事例では効率よく情報収集ができたため、最終的に約10万字のライフストーリーが記述できた。文化人類学などでいわれる「分厚い記述」（佐藤2009）となった。Aさんに渡した文章は、その3分の1程度にまとめたものであったが、それでも「こんなに話しましたか」と驚かれた。

## 3. 本事例についての補足

### （1）Aさんの治療の区分

以下に、Aさんとのテーマの分析の中で見えてきたものを示す。

Aさんは、会社員の3年目に、総合病院の精神科を受診して「うつ」と診断された。以後、断続的に通院・投薬治療やカウンセリングなどを受けている。これを3つの期に分けることができる。

遠距離の通院と長時間の待ち時間が辛いため、勤務先の近所にある、精神科と心療内科を標榜するYクリニックを紹介してもらった。最初は精神科医の診察と投薬の治療が主であった。時々、「気分の落ち込みの激しい」と感じた時には予約をして、臨床心理士からカウンセリングを受けていた。

Aさんは退職後、しばらくしてB県C市に帰郷し、Yクリニックから紹介されたB県内のZクリニックへ転院した。ここでは、診察とカウンセリングが主であり、投薬治療は量を減らすようになった。最初は2週間に1回の通院であったが、やがて4週間に1回の通院になった。最初の受診からここまでが第1期と考える。

次に、Zクリニックでセルフヘルプグループが始まり、Aさんも通院の傍ら、時々グループのミーティングへ参加している。Aさんは「うつ」グループではなく、「ひきこもり」グループへ参加していた。これが第2期と考える。

その後、Aさんは友人たちの仕事を手伝うことで忙しくなり、通院治療と投薬が途切れた。妹さんの結婚式ののちに体調を崩して、それと同時に「うつ」の前兆症状があらわれた。Zクリニックへの通院を再開し、投薬を受けている。この時はグループミーティングへ参加せず、カウンセリング

グだけを受けていた。これが第3期と考える。

## (2) テーマ分析を始めた事情

筆者の本事例へのかかわりは、第2期でグループを担当していたスタッフへのスーパービジョンから始まった。これは、「よくなりそうだが、よくならない事例」「なかなか一歩が踏み出せない事例」として取り上げられた事例の一つであった。その後、Aさんが来院をしなくなったため、展開は特になかった。

スーパービジョンをしていた時点では、筆者は「不登校から連続するひきこもり」についての臨床を含む広義の支援に関心があつた。Aさんのような「社会人経験者のひきこもり」事例について、強い関心はなかった。

ところが、「うつ経験者の回復期支援」についての研究を始めた頃に、Aさんの通院の再開とカウンセリングが始まった。その中で、筆者が「テーマ分析」の面接をするようになった。

本事例の面接は、前述しているように年表にもとづく自分史の確認作業といった形で進められた。午後の予約による精神科医からの診察を受けた後、面接時間は45分以上60分以内というZクリニックでの制約があつた。

どちらかという「淡々と」会話のやり取りが進んだように思えた。Aさんに感想をたずねると、そのほうが「やりやすかった」そうである。4T法ではないので、5回で連続する面接を終結させた。しばらく時間を置き、文章化したテーマ分析の事例と一緒に検討する時間を2回取り、全体で7回の面接が終わった。

## (3) ひきこもりについて

Aさんは、自分を「うつ」から「ひきこもり」になったと考えていた。Zクリニックには「うつ」グループもあつたが、Aさんは「ひきこもり」グループへ参加している。グループのスタッフも、当時「うつ」グループの参加人数が多く、「ひきこもり」グループが少人数であつたということも

あり、Aさんの意思を尊重する形にしたそうだった。

Aさんは自分にとって、ひきこもりの方が問題であると考え、面接でもそのように語っていた。Aさんのひきこもりは、大学時代から始まっていた。その大学時代を除くと、以下の3回あつたそうだった。①F社を退職した後の約9か月間。②妹が大学を卒業した後、M君の心理相談室の電話番号を始める（または、グループミーティングへ参加する）までの約3年間。③妹の結婚式後に体調不良となり、それから約1年間。

厚生労働省では「『仕事や学校に行かず、かつ家族以外の人との交流をほとんどせず、6か月以上続けて自宅にひきこもっている状態』であり時々買い物などで外出することもあるという場合も『ひきこもり』に含める」としている（斎藤2012）。Aさんは、失業保険の受給のためとはいえハローワークへ2週間に一度通う、両親から命じられた週3回のビルの掃除をしている、など、完全に自宅へひきこもっていたわけではない。

この定義を厳密に当てはめるならば、Aさんはひきこもりとはいえない。ただ、斎藤（1998, 2008）は、「学校や職場へ行くけれども、他人との交流をほとんど持たないこと」を、一種のひきこもりとみている。

## 4. 本事例への支援のコツ

### (1) ドミナントストーリー

筆者がスーパービジョンの時に気づいていたことであるが、グループのスタッフやカウンセラーが、Aさんの語るドミナントストーリーに引きずられているように感じた。このドミナントストーリーとは、「呪われた家族」と「自堕落な自分」であつた。

呪われた家族というのは、①5歳で亡くなった兄、②中学から不登校気味になり、ひきこもりになってしまった自分、③大学生になってストーカー被害を受けた妹というものである。3人のきょうだいに、それぞれ不幸がのしかかってきたということである。

自堕落な自分とは、前項の②の拡大で、不登校になってから、何度も立ち直りながら、「未だに社会に出ることのできない」ということである。

ただ筆者は、「ひきこもり」が「不登校」と同様に、症状と考えている。もちろん、長期にわたるひきこもりによる二次障害は重視するが、本事例では、それにとらわれないで、「うつの回復期支援」と考える方が適切ではないかと考えていた。つまり、家族療法という「主訴」はひきこもりであるが、実際には広い意味でのうつの回復期支援と考えて面接を進める方が良いのではないか。

## (2) ストレングスの発見

以下に、自分史のストーリー変換について述べる。Aさんは、担当医の診察やカウンセリングを受けても、グループミーティングへ参加しても、自分に対するネガティブな感情を持ち続けていた。前述のドミナントストーリーであり、「なんだかんだ言っても」、「結局は無能で自堕落な自分」を見つけて、自分自身でしんどくなっていた。

また、グループのスタッフもその感情へ積極的に介入することはなかった。これは、他のメンバーに比べて、Aさんがそれなりに仕事をしていたことに起因しているように思えた。

筆者は、Aさんについての話を聞く中で、「ストレングス」を探していた。そこからAさんのセルフヘルプをエンパワーできないかと考えていた。筆者たちは、ナラティブセラピーの知見から、「結局は無能で自堕落な自分」といったドミナントストーリーから、「自分なりに上手に生きている」と転換できないかを考えていた。

つまり、「周囲の助けを引き出しつつ」、上手に「セルフヘルプをしている」というAさんのオルタナティブストーリーへ導けないかと考えた。そして、それを自分史という形で、実際に文章化する試みをおこなった。それが、本論文の事例で提示した自分史である。

なお、この自分史は、筆者がプロットを提案し、Aさんと2人で加筆修正したものを、筆者が事例

発表用に主旨を曲げない範囲内で修正をしたものである。

## (3) 不登校への対応

Aさんは私立K中学校の2年3学期の期末試験で、インフルエンザに罹患したことで、成績が一気に低下して、それをきっかけにして、中学3年に不登校気味（登校渋滞）となった。現在の基準（1年間で30日以上欠席）を適応すると、「不登校生徒」となる。

これに対しては、母親が中心となって、父親と妹までがカウンセリングへ参加し、「低空飛行」をキーワードとして、登校を維持することに成功した。また、S先生や、現在に至るまでの友人であるE君の存在もあり、K高校への進学（進級）にも成功し、卒業まで至った。

Aさんは、家族の他に、中学3年から卒業までクラス担任をしてくれたS先生の助けを借りて、成績がクラスで実質最下位の「低空飛行」でも登校を続けることができた。また、Aさんとは違った意味で、「クラスで特異な存在」であったE君の、ポジティブであっけらかんとした言動が、Aさんを支え続けた。

これらによって、Aさんは中学・高校時代を切り抜けた。大学入学以降の友人たちの支援活動については、前述したとおりである。

研究発表の許可を正式に得るために、2013年になってAさんと会い、話を聞いた。テーマ分析をした当時と社会とのつながりは、ほとんど変化がないが、内面的な変化は大きかったようだ。

現在も両親が所有するビルの掃除をして、E君の仕事を手伝っている。ただ、「会社へ勤めたい」という気持ちでなく、この状態でもいいので生きていこうと決めたそうである。それは、2013年になっても継続していた。

〈付記〉本事例に協力と発表を承諾して下さった方に感謝いたします。なお、事例と考察の一部を第36回KJ法学会（2013年10月5日）で、考察の

一部を日本人間科学研究会第8回学術集会（2014年1月12日）で発表しました。

## V. 文献

- 小森康永・野口裕二・野村直樹（1999）「ナラティブ・セラピーの世界へ」小森康永・野口裕二・野村直樹（編）『ナラティブ・セラピーの世界』日本評論社. 3-13.
- 中井久夫（2001）『『治療集団』的側面を持つ小集団』中井久夫『治療文化論－精神医学的再構築の試み』岩波現代文庫. 74-90.
- 中村卓治（2006）『実践から捉えるソーシャルワークの価値の検証－精神保健福祉士の視点から』吉備国際大学大学院（通信制）社会福祉研究科平成17年度修士論文.
- 斎藤環（1998）『社会的ひきこもり－終わらない思春期』PHP 新書.
- 斎藤環・爆笑問題（2008）『爆笑問題のニッポンの教養15 ひきこもりでセカイが開く時』講談社.
- 斎藤環（2012）『ひきこもりはなぜ「治る」のか－精神分析的アプローチ』ちくま文庫.
- 佐藤郁哉（2009）『質的データ－原理・方法・実践』新曜社.
- 杉原俊二（2005）「自分史分析に関する一考察（Ⅰ）－ナラティブアプローチへの手掛り」『吉備国際大学社会福祉学部研究紀要』10, 81-90.
- 杉原俊二（2008）「自分史分析に関する一考察（Ⅴ）－テーマ分析から生活史分析へ」『吉備国際大学社会福祉学部研究紀要』13, 11-21.
- 杉原俊二（2009）「自分史分析に関する一考察（Ⅵ）－うつ症状からの回復」『吉備国際大学研究紀要（社会福祉学部）』19, 11-22.
- 杉原俊二（2010）「自分史分析に関する一考察（Ⅶ）－4テーマ分析法によるライフストーリーの生成」『高知女子大学紀要（社会福祉学部編）』59, 47-66.
- 杉原俊二（2011）「自分史分析に関する一考察（Ⅷ）－うつ経験者の4テーマ分析法によるライフストーリーの生成」『高知女子大学紀要（社会福祉学部編）』60, 21-42.
- 杉原俊二（2012a）「自分史分析に関する一考察（Ⅸ）－うつ経験者の4テーマ分析法での中断・再開事例の検討」『高知県立大学紀要（社会福祉学部編）』61, 25-40.
- 杉原俊二（2012b）「特別講演 自分史分析・研究10年の流れ（2002～2011年）」『日本人間科学研究会第7回学術集会抄録集』6-9.
- 杉原俊二（2013）「自分史分析に関する一考察（Ⅹ）－うつ経験者の4テーマ分析法によるライフストーリーの生成（2）」『高知県立大学大学研究紀要（社会福祉学部編）』62, 1-18.
- 杉原俊二（2014）「自分史分析（4テーマ分析法）の進め方－技術とコツ」『日本人間科学研究会第8回学術集会抄録集』9-12.
- 高橋規子（2012）「友人Dの研究」小森康永・高橋規子『終末期と言葉－ナラティブ／当事者』金剛出版. 189-209.
- White, M. & Epston, D. (1990) Narrative Means to Therapeutic Ends. Dulwich Centre Publications, South Australia. (=1992, 小森康永（訳）『物語としての家族』. 金剛出版.)
- White, M. (1995) Re-Authoring Lives: Interviews & Essays. Dulwich Centre Publications, South Australia. (=2000, 小森康永・土岐篤史（訳）『人生の再著述－マイケル, ナラティブ・セラピーを語る』. ヘルスワーク協会.)
- やまだようこ（2000）「人生を物語ることの意味－ライフストーリーの心理学」やまだようこ（編）『人生を物語る－生成のライフストーリー』1-38. ミネルヴァ書房.